

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN  
BUNULREJO MALANG**

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH  
NUR HIKMAH  
201510490311009**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2019**



**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN  
BUNULREJO MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**OLEH  
NUR HIKMAH  
201510490311009**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN BUNULREJO MALANG

#### SKRIPSI

Disusun Oleh:  
**NUR HIKMAH**  
201510490311009

Skripsi Ini Telah Disetujui  
Untuk Diujikan Pada 19 Maret 2019

Pembimbing I



Nungki Marlian Y, SST.Ft.,M.Kes  
NIDN. 0706078706

Pembimbing II



Ali Multazam, S.Ft.,Physio.,M.Sc  
NIDN. 0714049101

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Atika Yulianti, SST.Ft.,M.Fis  
NIP. 11414100531

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN BUNULREJO MALANG

#### SKRIPSI

Disusun oleh :

**NUR HIKMAH**

**NIM. 201510490311009**

Diujikan pada 19 Maret 2019

Penguji I

Nungki Marlian Y, SST.Ft., M.Kes  
NIDN. 0706078706

Penguji II

Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc  
NIDN. 0714049101

Penguji III

Kurnia Putri Utami, S.Ft., Physio., M. Biomed  
NIDN. 0701109202

Penguji IV

Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis  
NIDN. 0710078403

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



Faizul Ruhyanudin, M.Kes, Sp.Kep.MB  
NIP. 11203090391

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Nur Hikmah

NIM : 201510490311009

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di  
Kelurahan Bunulrejo Malang

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis berdasarkan hasil karya saya sendiri, bukan mengambil dari tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Jika, dikemudian hari didapatkan bukti bahwa tugas akhir ini merupakan hak cipta orang lain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 19 Maret 2019



NUR HIKMAH  
NIM. 201510490311009

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena Rahmat, Karunia dan Hidayah-Nya, serta sholawat dan salam yang selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan di Kelurahan Bunulrejo Malang”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Penulis dalam keberhasilannya menulis skripsi ini tidak lepas bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Drs. H. Fauzan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Faqih Ruhyanudin, M.Kep., Sp.Kep., MB. Selaku dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis. selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Ibu Nungki Marlian Y, SST.Ft., M.Kes. selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan, ilmu-ilmu baru, semangat, motivasi, keyakinan untuk tetap selalu maju pantang menyerah serta hal yang positif lainnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
5. Bapak Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat, bimbingan dan motivasi untuk tetap maju dan yakin dengan skripsi ini sehingga selalu dilancarkan.
6. Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis selaku penguji 1 yang telah bijaksana dan bersedia memberikan ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.

7. Ibu Kurnia Putri Utami, S.Ft., Physio., M.Biomed. selaku penguji 2 yang telah bijaksana dan bersedia memberikan ilmu serta motivasi demi kelancaran skripsi ini.
8. Mama Hj.Syidrah, papa H.Bahrudin, saudara laki-laki saya kak Amay beserta istrinya Kak Vivi, saudara perempuan saya kak Nurul beserta suaminya kak Dedi yang telah mendukung sepenuh hati dari segi fisik, yang telah mendidik saya menjadi pribadi yang kuat serta selalu mengingatkan saya kepada hal-hal kebaikan hingga saat ini, kalianlah orang-orang yang terbaik dan segalanya dalam hidup saya.
9. Sahabat-sahabat payungan saya yang selalu menemani dan mengerti saya dalam suka maupun duka, susah senang, dan selalu berjuang bersama selama ini sampai titik dimana kita lulus bareng-bareng, teruntuk Sri Fitria Wahyuni, Dita Latifah, Kunstiarini and all the best for you guys, barakallah.
10. Orang yang siap siaga untuk menolong saya saat mengerjakan skripsi dan memberikan banyak ilmunya untuk menjadi orang yang selalu tawaddu, baik dan selalu berbuat baik kepada orang lain, He said “insyaAllah dimudahkan dan dilancarkan segala urusan”. Mas Ojan, terimakasih banyak sudah banyak menolong saya tanpa pamrih. Semoga selalu dipermudah juga segala urusannya mas Aamiin.
11. Orang yang sudah memberikan banyak solusi dan semangat disaat saya lagi down dan yang selalu terlibat dalam hidup saya.
12. Sahabat-sahabat yang ada dimalang Sita, Elda, Riza, Ica sudah setia menemani saya dirumah kalau lagi sendirian.

13. Saudara-saudara grup Harmonis, GNO, Physio 2015 A, teman-teman KKN, teman-teman Pre-Klinik, teman-teman dan tim Beasiswa CIMB NIAGA dan teman-teman seperjuangan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.
14. Seluruh dosen dan staff tata usaha Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu sekitar 4 tahun ini.
15. Seluruh masyarakat Kelurahan Bunulrejo Malang yang telah bersedia menjadi responden dalam skripsi ini, tanpa kalian saya tidak bias sampai di titik ini, terimakasih telah menjadi orang-orang terbaik di hidup saya, telah bersedia meluangkan waktunya, membantu dan direpotkan.
16. Serta semua pihak yang telah membantu penulisan ini.

Semoga Allah SWT senantiasa menerima kebaikan kita dan membalas dengan yang lebih baik. Menjadi keberkahan dan manfaat bagi orang banyak.

Malang, 19 Maret 2019

**Penulis**



# **PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN BUNULREJO MALANG**

**Nur Hikmah\*, Nungki Marlian Yuliadarwati, Ali Multazam**

*Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang*

*\*Korespondensi : hikmahnurhb12345@gmail.com*

---

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Lanjut usia yaitu perubahan fisiologi yang berlangsung secara alamiah dan terus-menerus yang pasti dimiliki seseorang. Lansia dapat mengalami kecewa, mudah tersinggung, dilecehkan serta fisik menurun terutama kesehatan yaitu *kardiovaskular, musculoskeletal* dan rasa tidak baik dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, stress, depresi atau kegilaan. Penanganan dapat dilakukan dengan latihan relaksasi otot progresif, yaitu gerakan otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan kombinasi dengan latihan napas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *pra-eksperimental with one group pretest and posttest design* menggunakan alat ukur *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Kelurahan Bunulrejo Malang. Sampel 30 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. **Hasil:** Menunjukkan bahwa hasil analisa statistik dengan menggunakan uji *Paired T-test* didapatkan 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, demikian ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang. **Kesimpulan:** Ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang.

**Kata Kunci:** Latihan Relaksasi otot progresif, Lansia, Kecemasan

- 
1. Mahasiswa Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
  2. Dosen Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

# THE EFFECTS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TRAINING ON REDUCING OF ANXIETY LEVELS FOR ELDERLY IN BUNULREJO VILLAGE OF MALANG

Nur Hikmah\*, Nungki Marlian Yuliadarwati, Ali Multazam

Department of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University  
of Malang

\*Corresponding author : hikmahnurhb12345@gmail.com

---

## ABSTRACT

**Background:** Elderly is a physiological change naturally and continuously that everyone have. The Elderly might could disappointment, irritability, harassment and physical decline, especially the elderly health namely *cardiovascular, musculoskeletal* and bad feeling might anxiety caused, stress, depression or madness. The handling can be performed by progressive muscle relaxation exercise, is a movement of certain muscle relaxation in combination with breathing exercises that can reduce the level of anxiety. **Method:** This study used a *pra-experimental design* with *one group pretest* and *posttest design* using *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) measuring instruments. The population in this study were elderly in the Bunulrejo Village of Malang. The total sample is 30 respondents who have accorded the criteria. **Result:** The results of this study showed that the results of statistical analysis using *Paired T-tests* obtained 0,000 ( $p < 0,05$ ), it can be concluded that  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted, so there is the effect of progressive muscle relaxation exercise to decrease the level of anxiety in the elderly in Bunulrejo Village of Malang. **Conclusion :** There is an effect of progressive muscle relaxation exercise to decrease the level of anxiety in the elderly in Bunulrejo Village of Malang.

**Key Words:** Progressive Muscle Relaxation Exercise, Elderly, Anxiety

- 
1. The student of Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Malang Muhammadiyah University.
  2. The Lecturer of Physiotherapy Study Program, Faculty of Health Sciences, Malang Muhammadiyah University.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	viii
ABTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Lanjut Usia .....	10
1. Definisi Lanjut Usia.....	10
2. Klasifikasi Lanjut Usia.....	10
3. Masalah-Masalah Pada Lansia .....	11
4. Teori Proses Menua .....	12
5. Fisiologi Menua.....	16
B. Kecemasan.....	19
1. Definisi Kecemasan .....	19
2. Etiologi Kecemasan .....	20
3. Patofisiologi Kecemasan.....	21
4. Aspek-Aspek Kecemasan.....	21
5. Tanda dan Gejala Kecemasan .....	22
6. Cara Agar Menurunkan Kecemasan .....	23
7. Tingkatan Kecemasan .....	24
8. Alat Ukur Tingkat Kecemasan .....	26
9. Cara Pengisian Tingkat Kecemasan .....	29
C. Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	30
1. Definisi.....	30
2. Jenis Relaksasi .....	31
3. Tujuan Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	31

4. Indikasi Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	31
5. Kontraindikasi Latihan Relaksasi Otot Progresif .....	32
6. Metode Latihan Relaksasi Otot Progresif .....	32
7. Langkah-langkah Melakukan Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	32
8. Mekanisme Relaksasi Otot Progresif.....	46
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA.....</b>	<b>48</b>
A. Kerangka Konsep.....	48
B. Hipotesis .....	49
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Rancangan Penelitian.....	50
B. Kerangka Penelitian .....	52
C. Variabel Penelitian.....	53
D. Populasi, Sampel dan Sampling .....	53
E. Definisi Operasional Variabel.....	55
F. Tempat Penelitian.....	56
G. Waktu Penelitian.....	56
H. Instrumen Penelitian .....	56
I. Prosedur Mengumpulkan Data.....	57
J. Etika Penelitian.....	59
K. Analisa Data .....	61
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....</b>	<b>63</b>
A. Karakteristik Responden .....	63
B. Uji Analisis Data.....	66
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>68</b>
A. Interpretasi dan Hasil Penelitian.....	68
B. Keterbatasan Penelitian .....	74
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Fisioterapi .....	74
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	48
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian.....	50
Bagan 4.2 Kerangka Penelitian.....	52



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 2.1 <i>Skala Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) .....	27
Tabel 2.2 Keterangan Penilaian HARS .....	30
Tabel 2.3 Keterangan Penilaian HARS .....	30
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	55
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	64
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	64
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan .....	65
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Sebelum Latihan .....	65
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Sesudah Latihan .....	66
Tabel 5.6 Uji Normalitas .....	66
Tabel 5.7 Hasil Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif .....	67



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Nafas Dalam .....	33
Gambar 2.2 Gerakan Menggenggam Tangan .....	34
Gambar 2.3 Gerakan Menekuk Telapak Tangan .....	35
Gambar 2.4 Gerakan Menggenggam Kedua Tangan Kepundak .....	35
Gambar 2.5 Gerakan Elevasi dan Ekstensi <i>Shoulder</i> .....	36
Gambar 2.6 Gerakan Mengerutkan Dahi dan Alis .....	37
Gambar 2.7 Gerakan Menutup dan Mengerutkan Mata .....	38
Gambar 2.8 Gerakan Menarik Rahang dan Menggigit Gigi .....	39
Gambar 2.9 Gerakan Memajukan dan Memoncongkan Mulut .....	40
Gambar 2.10 Gerakan Retraksi <i>Neck</i> Relaksasi .....	41
Gambar 2.11 Gerakan Menundukkan Kepala .....	42
Gambar 2.12 Gerakan Ekstensi Meluruskan Tulang Belakang .....	43
Gambar 2.13 Gerakan Pernafasan Dada .....	43
Gambar 2.14 Gerakan Pernafasan Perut .....	44
Gambar 2.15 Gerakan Menaikkan Betis dan Paha .....	45
Gambar 2.16 Gerakan Menaikkan Jari-Jari Kaki Keatas .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 3 SOP Latihan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 4 Alat Ukur
- Lampiran 5 Kuesioner
- Lampiran 6 Lembar Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 8 Kuesioner Penelitian HARS
- Lampiran 9 Hasil Perhitungan SPSS
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 Angket Persetujuan Seminar Proposal dan Revisi Seminar Proposal
- Lampiran 13 Angket Persetujuan Seminar Hasil dan Revisi Seminar Hasil
- Lampiran 14 Hasil Deteksi Plagiasi





## DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
GABA	: Asam Gamma Aminobutirat
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
5 HT-1A	: <i>5 Hydroxytryptamine Agonis Resesptor</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
Df	: <i>Degree of Freedom</i>
Sig	: Signifikansi



## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, E.Q., Heppy, R.D dan Purnomo. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu Semarang Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Ayu, D.K. (2018). *Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alimoeso, S. (2015). *Pembinaan Mental Emosional bagi Lansia. Media Pembelajaran BKL Seri 4*. Jakarta.
- Aras, D., Ahmad, H dan Ahmad, A. (2016). *Physical Therapist Test and Measure*. Makassar: First Edition.
- Ari, P.LD. (2010). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa*. Surakarta. [https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3644/purwaningtyas – arum %20 pratiwi %20 fix %20 bnget.pdf?sequence=1](https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3644/purwaningtyas-arum-%20pratiwi-%20fix-%20bnget.pdf?sequence=1), diperoleh 10 November 2018.
- Biologigon. (2010). *Pencernaan Ruminansia*. [http// biologigon. blogspot.com/ 2010/01/pencernaan ruminansia](http://biologigon.blogspot.com/2010/01/pencernaan-ruminansia.html). Html, diperoleh 23 Januari 2015.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). Jakarta: BPS.
- Betty, A.R. (2014). Gambaran Coping Stress Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*.
- Chaplin, J.P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Dahlan, M.S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS, 6ed, Epidemiologi Indonesia*. Jakarta. Epidemiologi Indonesia.
- Dewa, I.M.R dan Made, N.D.W. (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di PSTW Wan Aseraya Denpasar. *Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar*.
- Efendi., Ferry dan Makhfud. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Furqon, A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasarakatan Kota Samarinda. *eJournal Psikologi*.
- Fatimah. (2010). *Merawat manusia lanjut usia suatu pendekatan pendekatan proses keperawatan gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.

- Fitri, A.D dan Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Ejournal.unp.ac.id*.
- Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, E., Zaitun dan Siti, A.R. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III AKPER Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*.
- Heningsih, Indri.H.H dan Istiningtyas.A. (2013). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK Universitas Indonesia.
- Issue, B. (2008). *The State of Mental Health and Aging in America*. Amerika: National Association of Chronic Disease Directors.
- Idris, H., Hogan, M.A dan Karundeng, M. (2015). Perbandingan Antara Penerapan Terapi Okupasi dan Logoterapi terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Ejournal Keperawatan*.
- Keliat, B.A. (2011). *Manajemen Kasus Gangguan Jiwa: CMHN (Intermediate Course)*. Jakarta: EGC.
- Komnas Lansia. (2016). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kushariyadi, S. (2011). *Asuhan Keperawatan dengan Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan, S. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Kozier, B., Erb., Berman dan Synder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. (Pamilih, E,K., Devi,Y., Yuyun, Y., Ana, L dan Wilda., E., Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Khasanah, U dan Khairani. (2016). Tingkat Kecemasan Pada Lansia yang Mengalami Penyakit Kronis di Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.

- Kati, K.R., Opod, H dan Pali, C. (2018). Gambaran Emosi Dan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu. *Jurnal e-Biomedik*.
- Lisa, A.P.D. (2010). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, R., Andri, T.W dan Febrianti, B.R. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian *Activity Of Daily Living* (ADL) Pada Lanjut Usia di Panti Werdha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Maryam., Ekasari., Rosidawati., Jubaedi dan Batubara. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*: Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Martono, H dan Pranaka, K. (2011). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lansia)*. Edisi ke-4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Muddajid, E. (2009). *Pemahaman dan Penanganan Psikosomatik Gangguan Ansietas dan Depresi di Bidang Ilmu Penyakit Dalam. Ed 2*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mashudi. (2015). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Raden Mattaher Jambi*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Maryam, R.S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasuha., Widodo, D dan Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nusing News*.
- Nur, E. (2018). *Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Notoadmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Putri, A.N. (2010). *Pengaruh Terapi Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan. Kartasura*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Puji, L dan Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Riskesdes. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI*.
- Redhono, D. (2015). *Pembinaan Posyandu Lansia Guna Pelayanan Kesehatan Lansia. Modul Field Lab Semester VI*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ratmini, N.K dan Arifin. (2011). Hubungan Kesehatan Mulut dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmu Gizi*.
- Richmond, R.L. (2007). *A Guide To Psikology And Its Practice*. (Serial Online). <http://www.guidetopsychology.com/pmr.html>, diperoleh 22 Januari 2016.
- Sulistyorini, A, Ahsan dan Arik, S.E. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan Di Ruang Tahanan Polres Kediri. *The Indonesian Journal Of Helath Science*.
- Santoso, A dan Lestari, N.B. (2008). Peran Serat Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome. *Media Ners*.
- Sari, E.P dan Nuryoto, S. (2008). Penerimaan Diri pada Lanjut Usia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi*.
- Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta. EGC.
- Siti, M.R., Mia, F.E., Rosidawati., Jubaedi, A dan Batubara, I. (2012). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, G.W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona, P.K dan Egi. K.Y. Jakarta: EGC.
- Setyoadi dan Kusharyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Saryono. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Swarjana, I.K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI.
- Surjono, R dan Teguh, P. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soewadi. (2002). *Simtomatologi Dalam Psikiatri*. Kadik Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa. Jakarta: Fakultas Kedokteran.

- Sahar, H.R. (2016). *Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*. Skripsi. UIN Alauddin Makassar.
- Salmawati. (2010). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Dr. Wahidin Sudirohusodo*. Skripsi. UIN Alauddin Makassar.
- Tasia, P.N.D. (2018). *Perbandingan Pengaruh Tandem Walking Exercise Dan Retrowalking Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lanjut Usia Di Desa Bunulrejo Malang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Tamher, S dan Noorkasiani. (2008). *Kesehatan Usia Lanjut Dan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tak, G.S., Maheshwari, S.K dan Kaur, M. (2016). Effective Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Anxiety Among Elderly. *International Journal Of Therapeutic Applications*.
- Untari, I. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (*Aging Process*). *Jurnal Keperawatan*.
- Utama, H. (2015). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Edisi Ke-5. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- World Health Organization. (2015). *Prevalance of Elderly Abuse*. [http/ www.who.int/entity/ mediacentre/ factsheets/ fs357/ en/ -40k](http://www.who.int/entity/mediacentre/factsheets/fs357/en/-40k), diperoleh 20 November 2015.
- Wolitzky-Taylor, K.B, dkk. (2010). *Anxiety Disorders In Olders Adults: A Comprehensive Review*. Depression An Anxiety.
- World Health Organization. (2015). *Prevalance of Elderly Abuse*. [http/www.who.int/entity/ mediacenter/factsheets/fs357/ en/ -40k](http://www.who.int/entity/mediacenter/factsheets/fs357/en/-40k), diperoleh 18 November 2018.
- World Health Organization. (2016). *Propose working definition of an older person in Africa for the mds project*. World Health Organization, Geneva.
- Witriya, C., Utami, N,W dan Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Nursing News*.
- Wisnu, H.A., Agustina, R dan Astika, E.F.D. (2018). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*.
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung : Refika Adita.
- Zulkamain. (2009). *Kontribusi Budaya Kerja Etos Kerja Disiplin. Tesis (Tidak Diterbitkan)*. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Medan.

Zan, P.H., Janiwarti, B dan Saragih, M. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

